

保育者養成課程における歌唱指導について（Ⅰ）

～発声法の重要性～

ガハプカ 奈美

（短期大学部 初等教育学科）

はじめに

現在、保育者養成課程を設置している大学、短期大学は多い。また、幼・保一元化がささやかれ、保育者養成課程の講義には、教育と保育を共存させ、より高度な講義内容を盛り込み、カリキュラムが過密になっている。あまりに過密なカリキュラムの中であって、人として自然に、自由に「表現」という基本的な行為が忘れ置かれているように思う。保育者にとって「表現方法」の一つとして挙げられるのは、「声」を使用することであろう。保育者の一日の仕事の考えるとほぼ絶え間なく「声」を使用している。保育者という職業はまさに「声」を酷使する職業といえる。しかし保育者養成課程の音楽関係の授業の現状は、大学・短期大学進学前に音楽実技経験の全く無いものも多く、ピアノを弾くということに時間がかかりすぎて「声」を「表現方法」とする職業に就くことが分かっていながら、「発声」という土台作りにかかる時間を取ることがほとんど出来ない。保育者は就職するとすぐに「読み聞かせをする」、「子どもに歌って聞かせる」もしくは、「弾き歌い」をしなければならない。「声」を出す準備運動である「発声法」の最低限の知識を持っておかないと、自分の「声」の異常に気づくことなく、取り返しのつかない状態になることも考えられる。「声」は自分の一つしかない「身体」と言う楽器を使用しているということは決して忘れてはならない。また、子どもたちが間違った「発声」で声を発した場合、矯正の対策が立てられないばかりか、誤った方向へと導きかねない。「声」を発し歌を歌うという行為は

人の最も身近な表現方法である。⁽¹⁾

本稿では、「発声法」の重要性を探り、保育者・教育者たちが、より自然で、自由に「声」を発することができるように、事例やトレーニング例を挙げて、保育者養成課程の音楽学習の講義で実効をあげるための方策について報告する。

1. 歌唱指導時の問題

多くの子どもたちは声を出し遊び、歌うことを好む。子どもたちが好むことを保育者は的確に見極め環境を与えていかねばならない。しかし歌唱指導において、「もっと大きな声で歌いましょう」、「もっと元気に歌いましょう」などという保育者の言葉しか耳に入っていない。一体、「もっと大きな声で歌う」とはどうしたら良いのだろうか。また、「もっと元気に」とはどのように歌唱すれば「元気に」なのであろう。大人の私達でさえどのようにしたら良いかわからないような声掛けしか出来ていないのが現状である。ここで、なぜ曖昧な言葉でしか指導が行えないかは明らかである。それは、保育者が学生時代に「発声」について学ぶ機会が無かったため、子ども達の声の矯正の仕方がわからないのである。では、歌唱指導の声かけに関してどのような解決法があるか具体例を挙げたい。

事例1：10人のクラス（6歳児）に英語の導入歌として《ABCの歌》を歌唱指導した。この際に「もっと元気に歌いましょう」と指導したところ、10人全員が立ち上がり怒鳴り声で歌い始めた。

事例1は筆者がドイツの小学校で音楽の授業中に行った実験である。このような事態が起きたとき、保育者になる前、一度も「発声法」の授業を受けたことがなければ、「元気でよろしい」と勘違いをするであろう。しかし、怒鳴り声は、感情を高ぶらせ、身体に余計な力を入れ筋肉が常に緊張状態にあるときに出す声であり、「歌」ではない。ましては、この場合感情の「表現」でもない。子どもの「声帯」も身体と同じく未熟なため、怒鳴り声を発し続けると、重大な欠陥を「声帯」にもたらしかねない。保育者は子どもが事例1のような声を出したときは、すぐさま「元気に」という言葉を訂正し、正しい声の出し方へと導いていかねばならない。

筆者は事例1の子どもたちに対して次のように声をかけてみた。

- ・「元気に」という言葉の訂正
- ・自分の呼吸は現在どうか観察させる
- ・呼吸が元に戻るように幾度か深呼吸をする
- ・先生とお話するように歌ってみる
- ・お隣のお友達の声も聞きながら歌う

恐らく、子どもたちは、自分の呼吸を観察したときに、興奮していたので、呼吸が少々荒くなり、心拍数も上がっているということに気がつくであろう。

保育者がゆっくりと落ち着いた声で話すならば、子ども達はすぐさま前の歌が興奮しすぎて美しいものではなかったことに気がつくのである。

子ども達が「呼吸」の存在に気づいたならば、保育者や指導者は常に「呼吸」のことを意識できるように言葉を掛けていくことが望ましい。

次に歌唱指導時に問題となるのが、環境である。歌唱をする場合、どのような環境で行うのが好ましいか考えたい。まず、あまり騒々しい場所は避けたいものである。周りが騒々しいと子どもは自分の声を保育者へ届けようと必要以上に大声で歌唱してしまう。子どもの人数が多ければ多いほど良くない結果が生まれるであろう。保育者は解放感があり、落ち着きのある場所を選び、歌唱させる前に、幾度か深い呼吸をさせて、まず気持ちをリラックスさせなければ

ならない。そして、1人1人の顔が見える状態で、（半円や円になることが好ましい）子ども達全員の声を良く聞くことから始めたい。子ども達の声を良く聞き、保育者が最も落ち着いた声で、「先生と歌でお話しましょう」など声を掛け、歌ってみる。それでもまだ大声だと感じるならば、「ありさんと内緒話をする声で歌ってみよう」などと、話す（歌う）対象をはっきりとさせて試みたい。保育者は常に子ども達がリラックスしているか、深い呼吸は出来ているか注意深く観察しておかねばならない。事例1にもあるように、興奮していたり、歌うことに対して嫌悪感があると、適切に「呼吸」が出来ず、歌を思うように歌えない。「発声」において「呼吸」は大変重要な行為なのである。

ここで言っておきたいのは、歌唱において「呼吸」することは一見無関係に感じるが、常に意識下においておかねばならないということである。また「呼吸」の音をリラックスして十分に聴くことの出来るような良い環境を考え、見出していくことが強く望まれる。そこで、次項では、「呼吸」が「発声」とどのように関わっているか事例を挙げて述べる。

2. 自然な呼吸から「発声」へ

「発声」で大切なことは、自然な息使いで自然に「声」が出されることである。「声」を出すという行為に「呼吸」は重要な役割を持っている。

事例2：クリスティーナ（19歳）は声を上手く出せるようになりたくて、声楽を始めたが、就職試験の面接で、極度な緊張状態に陥り、思うように声が出せず自分の長所が上手く説明できなかった。

事例2は筆者が勤めていたドイツの音楽学校声楽クラスで学び始めて1ヶ月目に受けた面接試験の結果である。その後、後に示すようなエクササイズを行い、3ヶ月後には本来の自分の声をほぼ取り戻し面接試験に合格をした。クリ

ステイーナはこれまで自ら行う行為である「呼吸」に関して、全く意識していなかったことが、思うように「声」が発せない原因であったと考えられる。緊張状態に陥ったとき、大抵人は、「自分はあがり症だから」とあきらめてしまう。しかし、「声」は自ら発するものであるので、「呼吸」を注意深く観察し、深い「呼吸」に努めるだけで、ある程度、自分がこれから発しようとしている「声」がどのようなものか予想がつく。極度な緊張状態にあるときは、浅い呼吸しか出来ていないために自然な声が出ず、少ない息を無理に押し出し、身体に力が入りすぎて震えた声になるのである。その結果、事例2のように面接官へ良い印象が与えられず失敗に終わってしまう。また、このような失敗が更になると、自信喪失に陥り、呼吸はより浅くなり、いつも疲れたような「声」で話すようになる。こうして常に発せられるようになる「声」は「癖」を持つことになる。「癖」については詳しく次項に述べるが、「癖」は一瞬で生まれるものではなく、長い時をかけてゆっくりと作られ、ここでもやはり「呼吸」が深いかわりを持っている。「声」で今、その人がどのような状態になっているか、どのような気持ちでいるかわかることもある。例えば、不安な気持ちの時の呼吸。恐怖を感じている時の呼吸。楽しい時の呼吸。様々であるがそれぞれに全く違う息使いがあるであろう。このように、「声」は常に呼吸があって成り立っているのである。

「声」を出すとき、人は次のような動きをする。

- ・無意識にこれから話そうとする文節の長さにあわせて息を肺に入れる。
- ・肺に入ってきた息は肺から口へ向かって送り出される。
- ・のどの奥にある「声帯」という2枚の粘膜（筋肉）が肺から送り出される息によって振動を起こす。
- ・「声帯」からの振動がのど、口、鼻、頭蓋骨などに共鳴する。（もしくは共振する。）

という4つの過程があつてはじめて「声」が作られる。「声」は呼吸をしなければ成り立たな

いのである。もちろん人が「声」を発するときには第～段階…など考えずに自然に行っていることだが、「声」を使用する「歌」になると、自然に出来ていた「声」を出す、「呼吸する」、ということが急に出来なくなる。無意識に「声」と「歌」は違うものだと考えてしまうであろう。しかし、「声」も「歌」も同じように息を吸い、声帯を振動させ、音にしているのである。言い換えれば、人として自然に「表現」しているだけなのである。しかし、緊張のあまり「呼吸」することを忘れて、不自然な「呼吸」をして、上手く「発声」出来ないことがある。そのようなときは自然な呼吸を試みるだけで身体がリラックスして「発声」することが出来るであろう。ヴォイストレーナーのパッツィ・ローデンバークは「声は人生のプレッシャーのバロメーターである」^[2]と述べているくらい「声」は人にとって重要なものである。思うように「声」が操れない原因はその人の置かれた立場によって違ってくるが、どのようなところにあつても、自分の「自然な呼吸」に心がけることである。

自然な呼吸を心がけるだけで気持ちの落ち着きが戻り、「自己表現」の可能性が高まる。極度な緊張状態に陥ったときも自信のある明瞭な「声」を発することが出来、就職試験での面接官へ対する印象も変わるであろう。

3. 「発声」に悪影響を与える「癖」

もともと私たちは、発声法を学ばなくとも自由に美しい声を持っていた。しかし、人は生きていく中で、「声を発すること」を自然な営みとしながらも、様々な理由で制御してきたのである。たとえば、女性ならば、「荒っぽい」と思われまいとできるだけ「上品に」声を出す。もしくはかわいらしいと思われたいと、キイキイと「高い声」を出す。反対に男性ならば、「強く」「明瞭」で、「自己主張」ができることを示したいために、咽頭をできるだけ下げ、低い声で話したがる。また、子どものころに「女の子なのだから大きな口をあけて笑ってはいけません」、「男の子なのだから泣いてはい

けません」など当然のように言われ、「表現」することの制限を受けている。

ここで言いたいのは、人は知らず知らずのうちに、本来持っている「表現能力」を制限され、自ら減してきたということである。こうした制限が何を生むか、一般的な言葉を使うと、「癖」である。良い「癖」も悪い「癖」も—ここでの良い・悪いは発声と身体において一できる要因は、家族環境、仕事環境、住んでいる地方など様々であるが、「癖」が染み付いてしまったために声帯や身体に悪影響を与え、歌が思うように歌えない、音程が思うようにコントロールできない。といった問題が起きているのである。私たちは歌を通じてもっと呼吸を感じるべきであり、自然であることの自由さを学び、伝えていくべきなのである。とは言っても「癖」はすぐに治るものではない。幼いころから長年かけて形成されたものにおいてはなおさら「癖」が形成された時間以上に治すのに時間がかかる。しかし「声」をだすために不利益となる「癖」は時間をかけてゆっくりと治していかななくてはならない。「癖」が治っていくと同時に心が解放されて本来の「声」を取り戻すことが出来るであろう。本来の「声」を持つということとは、自由な「表現」が出来るようになるということではないだろうか。多くの場合、「癖」は子どもの頃についてしまうことが多く、保育者になろうと志す者は、自分の言動が、子どもたちの将来に深くかわりあっているのだということを知っておかねばならない。

ヴォイストレーナーのパッツィ・ローデンバーグは「発声法」について次のように述べている。

呼吸や声、話し方、コミュニケーションが何の無理もなく、自由にできていれば、私たちは意識せずに楽しく、自由にどんな音でも言葉でも出せるはずです。ところが実際は、怖さのあまりコチコチになったり、自分の声の能力や発声器官そのものについての心配にふりまわされたりしがちです。そういう時、私たちは自分を責めたりしま

すが、本当は自分の声をよく知り、声を出すメカニズムに「注油」するのに役立つ方法を学ばばいいのです。⁽³⁾

このように、「声を出す」「歌う」などの身体表現は実に簡単に無意識になされているが、そこには様々な問題が隠れ私たちの自由を邪魔している。パッツィ・ローデンバーグの言うように「注油」するのに役立つ方法を学んでおかないと、自分の身体の一部である「声帯」に様々な「癖」のさびがついてしまい、取り除くのに大変な時間を要するようになる。

事例3：クリスティン（8歳）は姿勢が悪く周りの大人に毎日のように「キチンと立っていなさい」と言われ続けていた。歌うことが好きで、合唱団に入っていたが、姿勢の悪さのために発表会などには出してもらえずひどく傷つき、合唱団を辞めて声楽のクラスへやってきた。

クリスティンは2003年から2005年まで筆者の声楽の生徒で、姿勢が悪いことと、思うように音程が取れず悩み声楽のクラスへやってきた。

最初に出会ったときは、合唱団の嫌な思いをしたこともあり、リラックスしてまっすぐ立つことさえ出来なかった。しかし姿勢が悪い原因はそれだけではなく、8歳で155cmという長身であることを突き止め、まず姿勢を直すエクササイズから試みた。エクササイズを試みた結果約半年で姿勢がほぼ直ると同時に歌での音程も上手く取れるようになった。

子どもの頃、子どもなりにきちんとしているにもかかわらず周りの大人が「ちゃんとしなさい」、「まっすぐ立ってなさい」と命令する。そうすると決まって事例3のように子どもたちは萎縮してしまい、かえって姿勢が悪くなる。そしてさらに言われ続けると、悪い姿勢がその子の普通の姿勢となり、本来の声をその姿勢のために失っていく。このような悪循環は、声帯移行期の大切な時期にある子どもたちにとって良

いはずがない。最も近くにいる大人はこのような環境を子どもに与えないよう、しっかりと子どもたちの「心の声」に耳を傾け、「声」を発する自由を与えていかねばならない。そうするならば、子どもたちは、自分の身体の発達に合った自由な姿勢を自然に手に入れることが出来、本来の声を手に入れることが出来るのである。姿勢にも「癖」があることがわかったところで、自然な身体の動きに気をつけたい。次に自然な身体の動きの例を示す。

4. 自然な身体の動き

自然な身体の動きをつかむために「笑う」と「泣く」時の身体の動きを挙げたい。「笑う」ことも「泣く」ことも人にとって大切な「表現方法」であり、実に多くの身体の筋肉や顔面の筋肉を使用している。

まず、「笑う」時の身体の動きを示してみる。人の「笑い」は様々で、どのように「笑う」かで、身体の使い方に変化が見られる。第一に、自然な喜びを表す「笑い」。

- ・自然に息を吸う。
- ・横隔膜の準備をする。
- ・口をあける。
- ・瞬間的に息を止める。
- ・十分に横隔膜を使用して、一気に息を吐き出す。

第二に、自分の欲望を満たす、他を嘲笑う「笑う」である。

- ・自然な笑いの時よりも十分に時間をかけて鼻から息を吸いこむ。
- ・息を吸い込みながら顎を少し前に突き出し、唇は一文字に結んでいる。
- ・ほんの一瞬息を止める。
- ・再び鼻からいきなり吐き出す。

という行為をするであろう。このとき自然な笑いとは他を嘲笑うときの大きな違いは横隔膜の動きである。前述の「笑い」での横隔膜の動きは、波のうねりのように何度も上下運動を繰り返す。しかし後述の「嘲笑」の時は、1度だけ上下に動きおしまいである。「声」を発するとき、または「歌」を歌うときは前述の横隔膜の動きが

大変重要である。

第三に、全く感情の種類の異なる「笑い」として「微笑み」がある。日本人は外国人に良く、「なにを考えているかわかりづらい」と言われる。それは、「微笑み」という「笑い」を浮かべて話をする事が多いからである。また、「微笑み」の中でも意識の違うものもある。例えば、自分自身が辛い、もしくは不快な気持ちを持っていても「微笑み」を浮かべて他に接する。という「微笑み」である。この「微笑み」は日本特有の「癖」であるといえよう。他へ不快感を与えぬようにと、自分に辛い事柄が起きても、笑い顔を作ることが「美」とされている。そのために、メディアで取り上げられるような不幸な出来事の際も、日本人は、微笑みながら「驚きました…」などと答える。しかし外国のニュースはどうだろう。周りなど目に入らぬように泣き叫んでいる場面を目にする。感情を押さえ込んで「微笑み」を作るなど考えられない。このようなことが日本人の感情は読みにくいとよく耳にする要因であると考えられる。このように感情の「表現」を我慢しているときの身体や呼吸の状態も考えてみたい。おそらく次のような状態であろう。

- ・息を吸う量より息を吐く量が増える。
- ・こぶしを握り締め、必要以上に身体の筋肉が緊張している。
- ・心拍数が増え、呼吸が落ち着かない。
- ・身体の緊張により、声帯も必要以上に締まっているため、上手く声が出せない。

第三の「笑い」は不必要な筋肉の緊張と我慢である。感情を抑え込むことにより、身体や声帯に大変な力が加わり、自然な行為とは程遠い筋肉の動きとなる。第三の身体の動きは事例1で挙げた、怒鳴って歌っているときの身体の動きに似ている。怒鳴っているときや何かを我慢しているときの身体の状態を考えると、やはりどこか不自然であり、前述した「呼吸」が不規則になり、ときに止まっている。「声」、「身体」、「呼吸」は当然のことだが密接な関係があると言える。このように自然に行っている行為の中に多く「発声」のヒントが隠されている。

次に「泣く」という行為を挙げるが、「泣く」行為は、感情の内容を考えずに「発声」の目線から横隔膜の動き、筋肉の動きのみを考えると、「笑う」事と「泣く」事はほぼ同じ部分を使用する。身体の動きを示すと次のようになる。

- ・あご、肩、胸など肉体的な力が抜けている。
- ・息が深く入り、スムーズに吐き出されている。
- ・声帯に対して締め付けたり、押さえつけたりすることなく、息もれすることも無い。

普段何気なく行っている「笑う」、「泣く」という行為の一例を挙げてきた。

いずれも、

息を吸う→横隔膜で調節する→吸った息を出す。

という行程で「声」を出すことと共通している。次に「声」で「表現」する行為はどのように発達してきたのかを述べる。

5. 自然に「表現」するために

「声」を使用した「表現」は「話す」、「笑い」や「泣く」という行為もあり、「歌」だけ出ないことが分かってきた。原語学者のオットー・イエスベルセンは「話し言葉」の発達について次のように述べている。

今日、人間の激情、すくなくとも激情の表出が和らげられているのは文明が進んだひとつの結果である。したがって、未聞の原始人の言語はわれわれの言語に比べてより感情的に激しいもので、もっと音楽や歌のようなものだったと考えなければならない。(中略) …心地よい音やただ単に奇妙な音を出すことで自分自身や他の人々をおもしろがらせること以外、何の目的もないようなことから話し言葉が発達したと言うことも大いにあり得るのである。⁽⁴⁾

人は自然な行為から多くを学ぶことが出来る。「話」、「癖」、「笑い」、「泣く」などの人間の自然な営みにより近い「表現方法」を挙げてきた。これまでの人間の営みの中でより自然であったのは、イエスベルセンの言うように原始時代で

あろう。原始時代に生きていない私たちが現在、最も原始に近い声を探ると、生まれてすぐにあげる産声である。産声をあげたとき、人には何の「癖」も無いはずである。何も考えることなくせず、思いっきり息を吸い、大きな口をあけて、力の限りに泣いたはずである。その後私たちはさまざまな影響を受け、自由ではない声を獲得していく。そしてその自由ではない声が自己の中の「普通の自分の声」となっていくのである。もし、「普通の自分の声」が本当に「自分の声」であるならば、ヴォイストレーナーのパッツィ・ローデンバーグの言うように意識せずに楽しく、自由にどんな音でも言葉でも出せるはずなのである。それが歌うときに出来ないという事はどこか自然ではないのである。

「歌うこと」とは、「自然であること」である。

6. 具体的な発声法

ここから具体的に発声法を示していくが、ここで、最も大切なのは、自分の声を良く聞くということである。今どんな声を自分は出しているか。耳を傾けることである。「嬉しそう」「笑ってしまいそう」「悲しそう」、「泣きそう」など、全く違った声のはずである。まずは自分の表情豊かな声に出会うことになる。自分の声に慣れてくると声その日のバロメーターになるであろう。

・身体のリラックス

まず、自分がまっすぐに立てているか確認する。歌は身体そのものが音を奏でる道具となる。自分にとって一番声が出しやすい姿勢を探る必要がある。

- ・背骨がまっすぐ伸びているか意識する。(少しだけ両膝を曲げて立つとバランスが取りやすい。)
- ・足は肩幅に開きバランスをとる。
- ・両腕は力を入れず楽に身体に沿ってたらししておく。

まっすぐに立てたら、その姿勢でリラックスしたい。リラックスすると、身体全体の余計な力は抜けてしまい、「声」を共鳴させる場所が増

加するためにこれまでよりも楽に「声」が出せる。立っている状態でリラックスしにくければ床に横になり、何も考えず、1分程度呼吸のみを試みるのも良いであろう。リラックスできたら、次は立ち上がり、更にリラックスする。立ってみると少々難しいであろうから、足のつま先から頭まで順に緊張→リラックス→緊張→リラックスを繰り返し行ってみる。そうすると、自分のどの部分に緊張が起こるかが明確になってくるであろう。

・深い呼吸

身体の緊張が解け、リラックス出来たら、呼吸を深めるということを試したい。

- ・口は軽く閉じたまま鼻で息を吸う。息を吸うときに、何か良い香りを嗅ぐように時間をかけて吸う。

※歌唱を行うときは口を閉じず空けたまま呼吸をするが、深く、長い呼吸のエクササイズの場合、鼻で呼吸することにより、口や呼吸の通り道を乾燥から守るためである。

- ・吸った息は時間をかけて吐く。
- ・横隔膜が息を吸うことにより、自由な感覚で下へと下がっているか確認する。
- ・下腹部の筋肉は硬くなっていないか確認し、自然な状態を作る。

幾度かリズムカルに繰り返しているうちに呼吸の通り道を感じることが出来るようになってきているはずである。

このように、まず歌うときの姿勢をただし、深い呼吸が出来るようになっただけでも、ずいぶん本来の「声」を出すことが可能となる。

・「発声」する

正しい姿勢で立てるようになり、深い呼吸が出来るようになったら、次の要領で「声」を出してみたい。

- ・深く息を吸う。
- ・ため息をつくように「ハー」と息をだす。(無声) このとき声帯に無理な力を加えたり、息の流れが妨げられることがあってはいけない。何度か繰り返し、安定してきたら、「ハー」

と出した息に「ア」の母音をのせる。

スムーズに「声」が出たら、1メートル離れたところにいる人に伝えるつもりで、出来たら、3メートル先、5メートル先、と自分の「声」を伝える対象を離していく。

次に「笑う」時の「声」で「発声」してみる。「ハ・ハ・ハ・ハ・休・ハ・ハ・ハ・ハ・休」と言う風にリズムにのせて笑ってみる。このとき必ず、横隔膜の動きと顔の表情(顔の筋肉)を意識して行う。

・「弾き歌い」と「歌」

保育者を目指すものに不可欠なのが、「弾き歌い」である。「弾き歌い」を行う際に必ず注意して欲しいのがやはり「呼吸」である。特にピアノが苦手だと思っているものにおいてはピアノを弾いているとき「呼吸」が止まっていることが多い。「呼吸」が出来なければ、「歌」も歌えないということである。「呼吸」が上手く出来ないために歌詞を無視して息継ぎをしてしまったり、まだ何秒も歌っていないのに息が苦しくなったりするのである。そこで、次のようなエクササイズを試したい。

- ・声は出さずに息継ぎに従って息だけ吐く。
- ・片手ずつ(どちらが先でも良い)だけピアノを弾き、再び声は出さず息だけ吐く。
- ・両手でピアノを弾き、好きな母音のみで歌に合わせて発声する。
- ・弾き歌いをする。

いくつかエクササイズを挙げ、なぜ発声法を学ぶのか述べてきた。保育者になる本人の声帯や子どもの声帯を守ること以外にも次のような事例もあげられる。喘息などを持っている子どもが、きちんと「発声法」を学んでいったことで、半年ほどすると、呼吸が落ち着き、喘息の症状は少しずつ和らいでいった。実に健康な「声」を手に入れることで、身体の健康も手に入るのである。これからエクササイズを繰り返し行うことで、自分の「声」が変わってきたことに気がつくであろう。そこで、自然な呼吸で、自然な身体の動きで音程のついた楽曲を歌って

みると、今まで出来なかったことが出来るようになっていたり、高すぎて出ないと思っていた音が楽に出せたりするであろう。運動をする前に準備運動をするのと同じように、「声」を出すまえにも当然のこととしてエクササイズを行い、自然な自分の「声」を手に入れて欲しい。

結び

本稿では、保育者養成課程における「発声法」の重要性について、筆者の経験を元に、「声」の問題を挙げて解決の過程を述べ、「呼吸」をすることの大切さを明確にした。ドイツより帰国し3年が経ち、日本の子どもや学生とドイツの子どもや学生の持つ「発声」の問題の根底に文化や言語から習得される「癖」が大きく関わっていると感じている。本来「声」や「歌」は人にとって自然な「表現方法」であるからもっと自然な自由さがあるはずである。しかし、現在の日本は、ヨーロッパに比べて「発声」に対しての認知度が低く、音楽専門の大学でさえ、声楽の授業は歌唱担当の先生に一任されている。たいていの場合、声の出し方を学ばせることなく曲想をつけて満足されていることが多い。日本でも声楽家をはじめ。「声」を酷使する職にあるものはもっと自分の「声」に関心を示し、保護すべきである。今後、保育者を指すものだけの問題ではなく、「声」を使用して「表現」するすべての人が自覚を持ち、知識を得ていくことにより、「自己表現」の可能性を広げることができるよう指導に役立てたい。そのために実技の授業は文章として残されない。という現実を見直し、出来る限りの方法で書き残してい

くつもりである。

また本稿は「声」と密接な関係にある「音声学」や「言語学」の情報が十分ではないため、更なる研究と検討が必要である。次号には、本稿では説明不足であった点、研究、検討の結果を述べたいと考える。

引用文献

- [1] 難波正明・小林公江・川口千代編：『表現の文化と教育』（2007）オブラ・パブリケーション p. 161
- [2] パッツィ・ローデンバーグ著、吉田三枝訳『あなたの生き方を変えるボイストレーニングの本』—話す権利—（2001）劇書房 p. 132
- [3] 同上 pp. 10-11
- [4] オットー・イエスベルセン著、市河三喜・神保格訳：『言語』（1927 昭2）岩波書店 p. 799, p. 831

参考文献

- 1) エドワード・サビア著、安藤貞夫訳「言語」ことばの研究序説（2006）岩波文庫
- 2) オットー・イエスベルセン著、市河三喜・神保格訳「言語」（1927 昭2）岩波書店
- 3) 荻野仁志・後野仁彦著「発声のメカニズム」（第4刷2006）音楽之友社
- 4) 斉藤純男著「日本語音声学入門」（1997）音楽之友社
- 5) ジャン＝クロード・マリオン著、美山節子訳「はじめての発声法」（2003）音楽之友社
- 6) 難波正明・小林公江・川口千代編「表現の文化と教育」（2007）オブラ・パブリケーション
- 7) パッツィ・ローデンバーグ著、吉田三枝訳「あなたの生き方を変えるボイストレーニングの本」—話す権利—（2001）劇書房
- 8) Andreas Mohr「Handbuch der Kinderstimm-bildung」（5. Auflage 1997）Schott
- 9) Maria Montessori「Grundlagen meiner Padagogig」（1965）Quelle & Meyer